

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Управление образования администрации Озинского муниципального района
Саратовской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа р.п. Озинки»

ул.8-ое Марта, д.9, р.п. Озинки, Саратовская область, 413620
Тел.: (884576) 4-15-78, e-mail: ozin-oosh@yandex.ru

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО по ООП НОО

МОУ «ООШ р. п. Озинки»

протокол № 1 от 28.08.2024 г.

 Гладун А.И.
подпись руководителя МО Ф.И.О.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 О.В. Погодаева
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТО

решением педагогического совета

МОУ «ООШ р. п. Озинки»

Протокол №1 от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ГТО»

Уровень образования (класс) начальное общее- 1-4 класс

Озинки 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с ФГОС введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования.

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 9 лет) установленных нормативных требований по I – II ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4 классов (возраст с 6 до 9 лет).

Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГТО»

1 КЛАСС

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

2 КЛАСС

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

3 КЛАСС

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

4 КЛАСС

Общее кол-во часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

2 КЛАСС

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

- осуществлять взаимный контроль.

3 КЛАСС

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

4 КЛАСС

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

Общее количество часов (34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Беседа
2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом

24	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
30	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом

2 КЛАСС

Общее количество часов (34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Беседа
2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	Практическое занятие с игровым элементом

	комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом

19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	Практическое занятие с игровым элементом

	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом

3 КЛАСС

Общее количество часов (34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Беседа
2	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом

24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
28	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	23.04 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	23.04 Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом

4 КЛАСС

Общее количество часов (34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Беседа
2	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	Практическое занятие с игровым элементом

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	Практическое занятие с игровым элементом

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
28	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1	Практическое занятие с игровым элементом

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://gto.ru/>

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Плавательное оборудование
13. Секундомер
14. Свисток

